

## **ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ СОЦСЛУЖБ**

**Владімірцева Ірина**

*студентка II курсу 053 «Психологія»*

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького  
м. Черкаси, Україна*

**Драгола Любов**

*старший викладач кафедри психології, глибинної*

*корекції та реабілітації, кандидат психологічних наук*

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького  
м. Черкаси, Україна*

Введений американським психіатром Г. Фреєнбергом термін *burnout* «емоційне вигорання» (1974) визначається як психологічний стан здорових людей, які знаходяться в тісному контакті, і вивчається психологією стресових станів більшу половину століття.

В контексті нашого дослідження професійне вигорання як форма професійної негативної деформації особистості або професійної дезадаптації спостерігалось нами за якісними і кількісними показниками проявів синдрому в особистості, що обчислювалися за двома основними методиками:

1. Методика «Дослідження синдрому «вигорання» [1] з 20 висловлювань щодо визначення рівня вигорання.

2. Методика діагностики рівня «емоційного вигорання» В. В. Бойко з 84 суджень [2].

Дослідженням було охоплено 100 осіб з числа працівників соціальної служби, які є штатними працівниками Територіального центру надання соціальних послуг. В результаті отриманих даних (низький рівень – 28 %, середній – 61 %, та високий рівень – 11 %), проведена низка профілактично-психологічних заходів щодо подолання синдрому професійного вигорання, чим було досягнуто суттєве зниження показників синдрому ( низький рівень – 55%, середній – 40 % та високий – 5 %).

Використані базові засоби психологічної допомоги: інтерв'язія, суперв'язія, психологічне консультування (індивідуальне, групове), психотерапія як психокорекційна базова допомога. Виявлені проблеми розглянуті в контексті «Моделі внутрішньої динаміки психіки»

академіка Т.С.Яценко, в результаті чого «досягнене стимулювання працівників підтримувати свій емоційний і психологічний стан в оптимі щодо запобігання професійного вигорання» [3 с. 12].

За нашими даними найбільш дієвими засобами психологічного впливу у даній категорії працівників виявилися: супервізія (групова організаційна, індивідуальна тощо), групова робота за методом АСПП, розроблена академіком Т. С. Яценко [4], індивідуальне консультування (як короткострокова позитивна терапія за методом Н. Пезешкіана) та нейролінгвістичне програмування Бендлера і Гріндера, як засоби психокорекційної психопрофілактичної роботи, орієнтованої на прийняття рішень та спрямовані на виявлення ресурсів.

Даним дослідженням нам вдалося об'єднати застосування вербальних і невербальних методів діагностично-корекційної психопрофілактичної роботи, чим сприяти розвитку і закріпленню психологічних профілактичних якостей як передумови формування психологічної майстерності (професіоналізму) працівників соцслужб.

Таким чином, проведена робота з профілактики професійного вигорання сприяла розвитку професіоналізму наших працівників та ще раз довела важливість і значущість того майже непомітного феномену, якого ніхто не бачить, та який дає самі помітні результативні зміни оптимізації психіки, ім'я якому – профілактика.

Перспективним, на нашу думку, може бути продовження дослідження в сучасних умовах в напрямку сприяння професійного довголіття професіоналів своєї праці.

### **Література:**

1. Дослідження синдрому вигорання. КППТ орієнтована модель допомоги при емоційному вигоранні URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2021/08/Oliynyk-M.-KPT-orientovana-model-dopomogy-pry-emotsiynomu-vygoranni.pdf>

2. Діагностика рівня емоційного вигорання» Віктора Бойко URL: <https://vseosvita.ua/library/diahnostyka-rivnia-emotsiinoho-vyhorannia-viktora-boiko-712894.html>

3. Кірічук. Т. Сіла батарейка. *Безпека життєдіяльності*. 2022. № 6. С. 12–13

4. Яценко Т., Іваненко Б., Євтушенко І. Глибинна психо корекція та попередження психічного вигорання. Частина 1. К. : Главник, 2008, 192.